crane® SPORTS

Art.-Nr. 33820

power S6

ERGOMETER in STUDIO-QUALITÄT

- *Montageanleitung*
- *Bedienungsanleitung*
- *Trainingsanleitung*

designed in Germany

XI-20-2006

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

ROY_AldS_BDA_06_Mont_Umsch_def.i1 1

06.07.2006 13:47:23 Uhr

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
- → Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5, Klasse SA/HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Sicherheitshinweise

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse SA/HA. Das Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computer-Display angezeigt (max. 400 W bei 70 U/min).
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- → Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- → Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Kinder nur unter Aufsicht trainieren lassen!
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- → Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung
- → Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche
- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- → Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen der Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.

Bitte hier ausklappen >>>

ROY_AldS_BDA_06_Mont_Umsch_def.i2 2 04.07.2006 14:23:21 Uhr

Kleinteile / Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.
Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

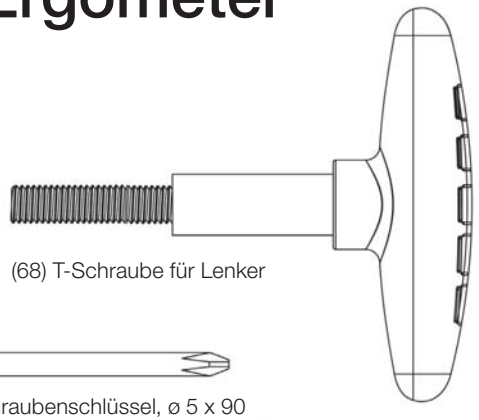
Power S6 Studio-Ergometer

(86) Federring, ø 8, 5 Stk.

(91) Unterlegscheibe, ø 8, 4 Stk.

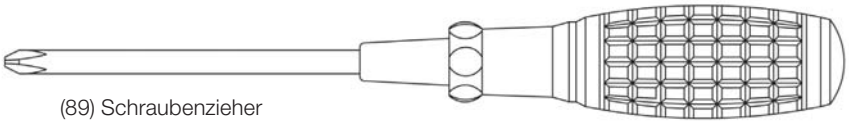
(73) Schrauben M8x20, 4 Stk.

(93) Unterlegscheibe, ø 8

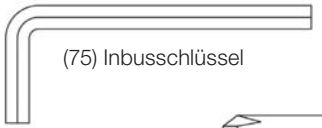


(68) T-Schraube für Lenker

(94) Universalschraubenschlüssel, ø 5 x 90



(89) Schraubenzieher



(75) Inbusschlüssel

(90) Steckschlüssel

ROY_AldS_BDA_06_Mont_Umsch_def.i3 3 03.07.2006 10:07:03 Uhr

Ausstattung

Power S6 Studio-Ergometer – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- ein Knopfdruck und Programm ist gewählt
- blau hinterleuchtete LCD-Anzeige
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Strecke in km, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca. Energieverbrauch in Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), Fitnessnote/Erholungspulsmessung, Körperfett

Programme:
- Schnellstart-Programm
- manuelles Programm
- herzfrequenzgesteuertes Programm
- persönliches Fitnesstest-Programm
- Individuelles Typen-Trainingsprogramm
- wattgesteuertes Trainingsprogramm (drehzahlunabhängig)
- Intervall-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- Bergfahrt-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- BMI-, BMR-, Körperfett-Messprogramm

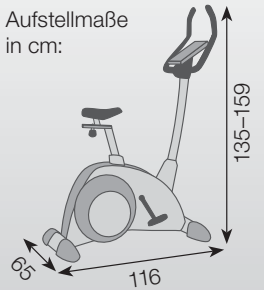
Computer mit integrierter Hilfefunktion-Menüführung
eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender geeignet für fast alle gängigen Sender (Sender im Lieferumfang nicht enthalten)
Komfort-Gelsattel horizontal, vertikal und in der Neigung verstellbar
Sattelstütze mit Spezialklemme, damit auch jeder handelsübliche Fahrradsattel verwendet werden kann
Handtuchhalter
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter
ergonomischer Lenker mit HIGH-DENSITY-MOOSGUMMI überzogen
Pulsmessung erfolgt über MEGA-Handkontakt-Sensoren am Lenker
Transportrollen
Stromversorgung über Netzadapter
integrierter, automatischer Bodenniveau-Ausgleich

- Stahlrahmen aus stabilem D-Shape-Rohrsatz
- Schwungscheibenset aus Spezialstahl: ca. 8,1 kg
- Ergoshape-Gewichtspedale mit Sicherheitsriemen garantieren einen noch stabileren Halt und runderen Tritt
- Sicherheitsfreilauf
- Tretwiderstand in 32 Stufen über den Computer steuerbar (max. 400 Watt)
- Keilriemenantrieb für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf

Gewicht: ca. 41,5 kg

Max. Belastbarkeit: 150 kg

Aufstellmaße in cm:



Lieferumfang

- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
- → DVD
- → Bedienungsanleitung Computer

Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service
→ **Telefon: 0800/020 30 45 (kostenlos)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigsauswertungs-Software angeboten.

Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu den auf der DVD befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,12/Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Power S6 Studio-Ergometer
Art.-Nr.: 33820

ROY_AldS_BDA_06_Mont_Umsch_def.i4 4 29.06.2006 11:35:43 Uhr

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Inhalt

Das Trainingsgerät
Kleinteile/Blisterkarte 3
Ausstattung/Lieferumfang/Hotline 4

Die 8-Schritte-Montage
1. Überprüfen des Lieferumfanges 6
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 7
3. Montage des Sattels 8
4. Montage der Lenkersäule 9
5. Montage des Lenkers und des Computers 10
6. Montage des Trinkflaschenhalters 11
7. Montage der Pedale 11
8. Stromversorgung und Endkontrolle 11/12

Trainingshinweise 12/13

Was Sie sonst noch wissen sollten
Pflege und Wartung 13
Fehlersuche 13
Transport/Bewegen des Gerätes 14
Einstellen der richtigen Sitzposition 14

Garantie, Service, Hotline 15

Wirbelstrom-Bremssystem 15

Ersatzteileliste (inkl. Explosionszeichnung) 16/17

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

ROY_AldS_BDA_06_Mont_Umsch_def.i5 5 29.06.2006 11:35:45 Uhr

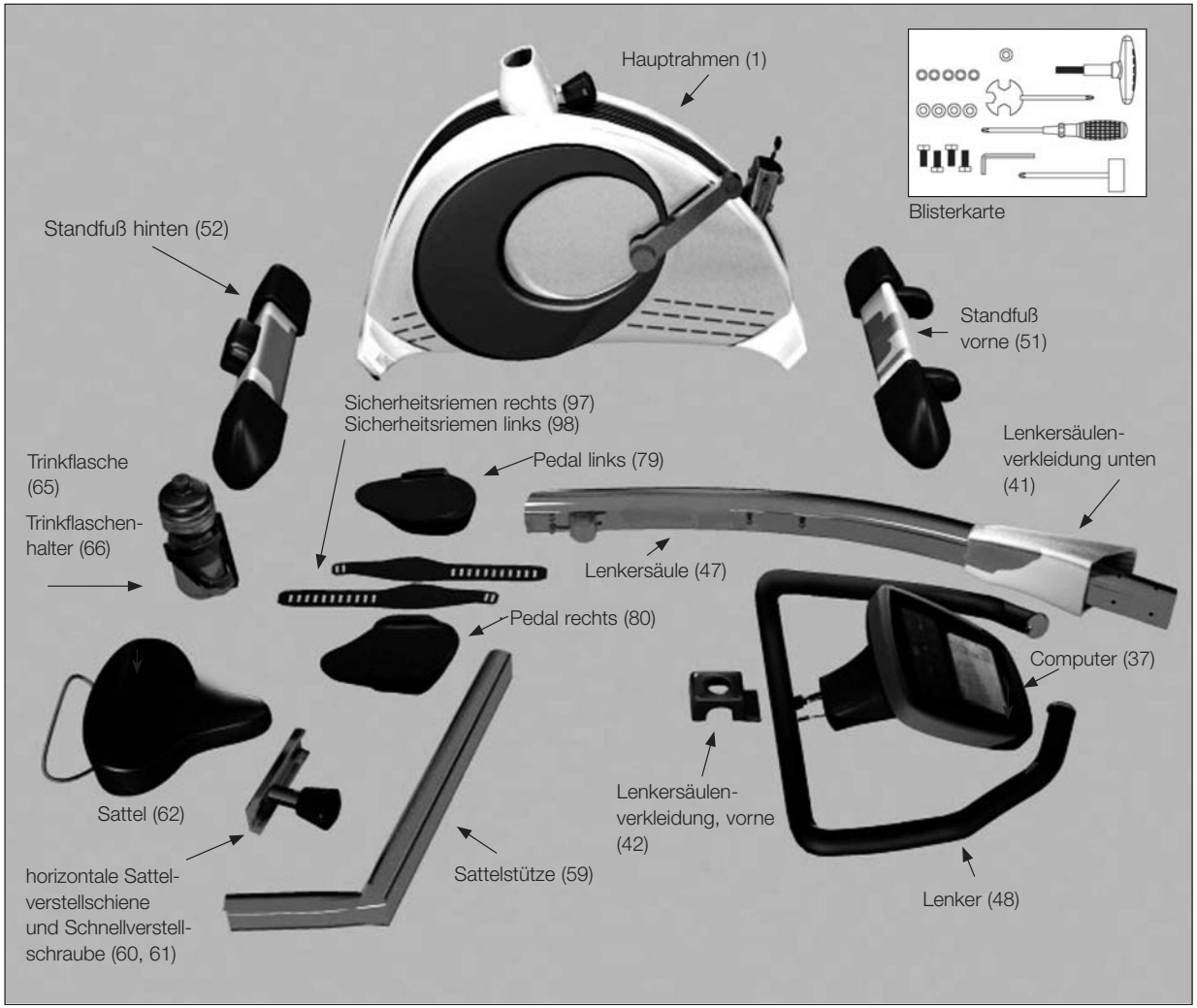
1. Überprüfen des Lieferumfanges

→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

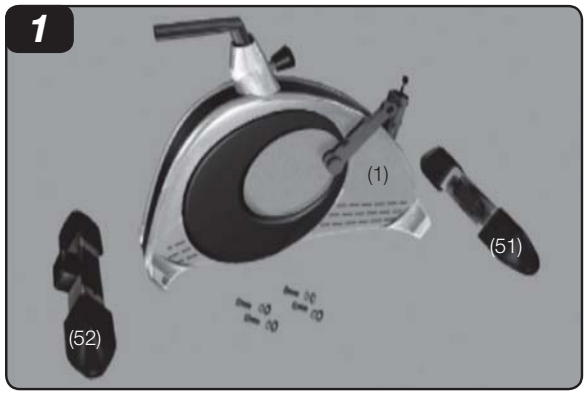
→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

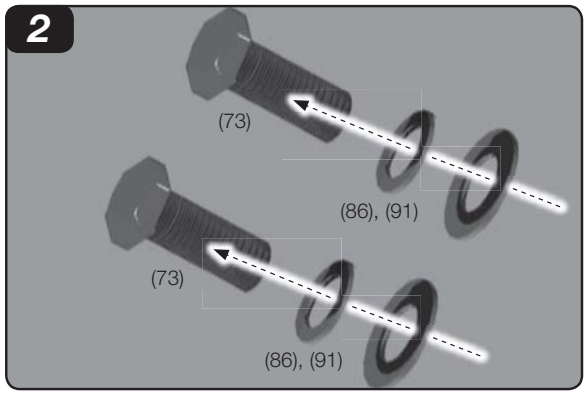
→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

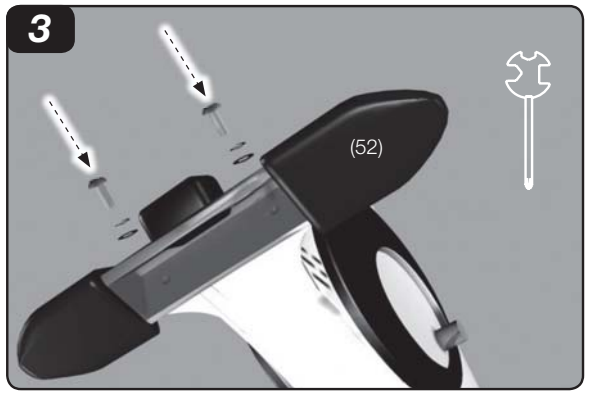


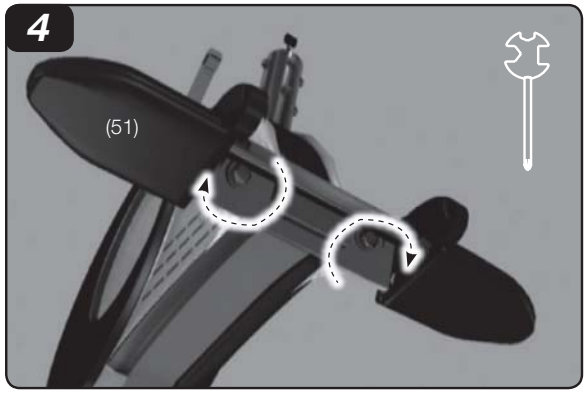
ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 6 29.06.2006 11:31:12 Uhr

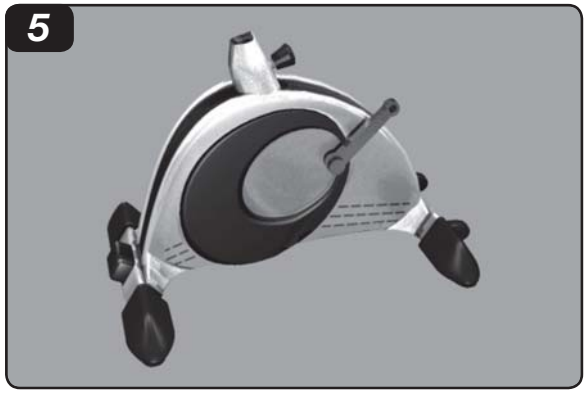
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes











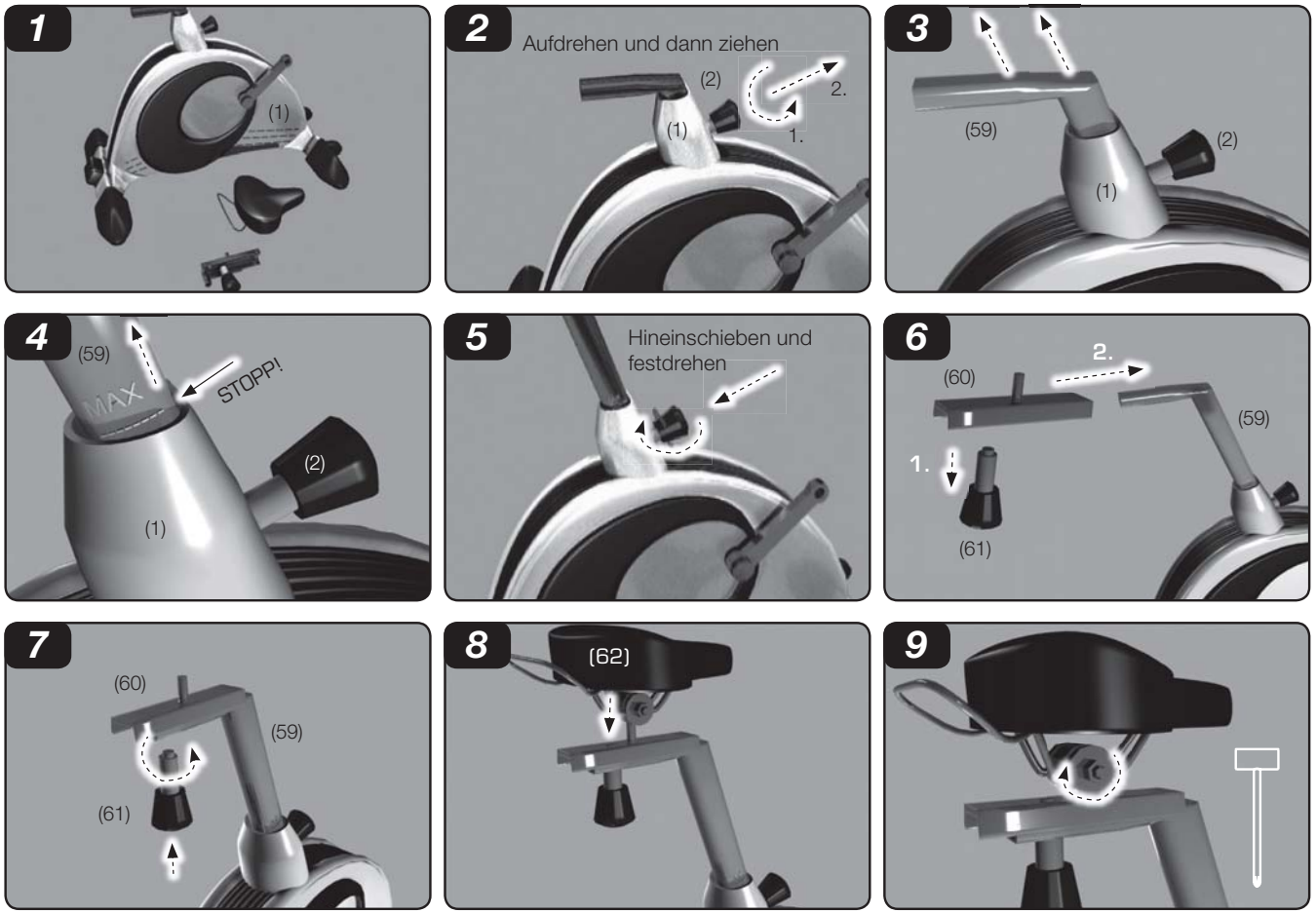
Nehmen Sie jeweils den Standfuß (51) und (52), fixieren Sie ihn mit je 2 Unterlegscheiben (91), 2 Federringen (86) und 2 Schloss-Schrauben (73) mit Hilfe des Universal-schraubenschlüssels (94) am Hauptrahmen (1).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 7 03.07.2006 10:08:41 Uhr

3. Montage des Sattels



Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (2) ziehen Sie die Sattelstütze aus dem Hauptrahmen (1). Für die Montage der horizontalen Verstellschiene (60) sollte die Sattelstütze (59) bis zur Markierung „MAX“ herausgezogen werden. Setzen Sie die horizontale Sattelverstellschiene (60) auf die Sattelstütze (59) auf und befestigen diese von unten mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61). Mit Hilfe des Steckschlüssels (90) befestigen Sie nun den Sattel (62) waagrecht an der Sattelschiene (60).

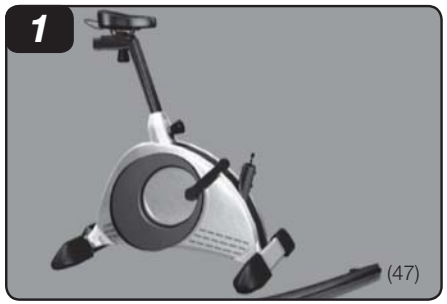
Die Sattelstütze darf nur bis zur »MAX«-Markierung herausgezogen werden!

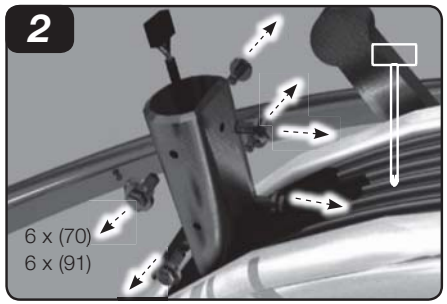
Die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

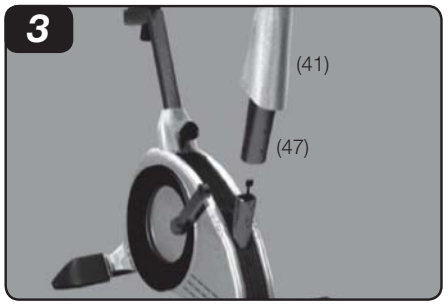
1. **Als Hilfe zur exakten, waagrechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).**
2. **Mit Hilfe des Schraubknopfes (61) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.**
3. **Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universal-Sattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.**
4. **An der Sattelrückseite befindet sich der Handtuchhalter.**

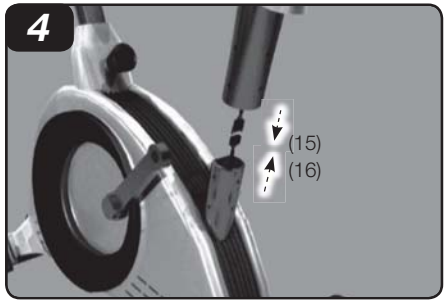
ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 8 03.07.2006 10:08:55 Uhr

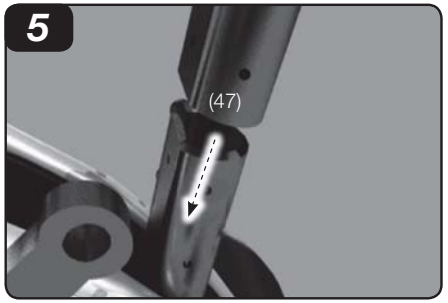
4. Montage der Lenkersäule

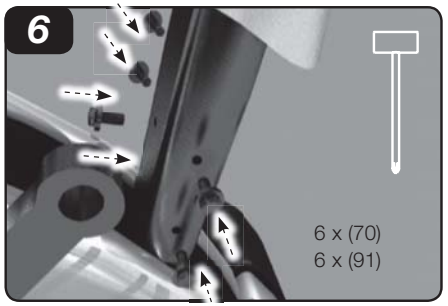


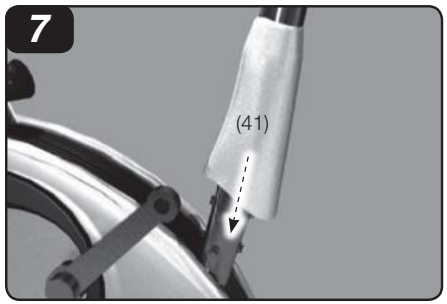












Schrauben Sie die 6 vormontierten Sechskantschrauben (70) mit den 6 gebogenen Unterlegscheiben (91) aus dem Hauptrahmen (1) heraus. Jetzt schieben Sie die Verkleidung (41) vorsichtig auf die Lenkersäule (47), führen diese nahe an den Hauptrahmen heran und verbinden die beiden Computerkabel (15, 16) miteinander. Stecken Sie die Lenkersäule (47) vorsichtig auf den Hauptrahmen (1), achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen, fixieren die Säule mit den Sechskantschrauben (70) und bringen die Verkleidung (41) in die Endposition.

1. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (37) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

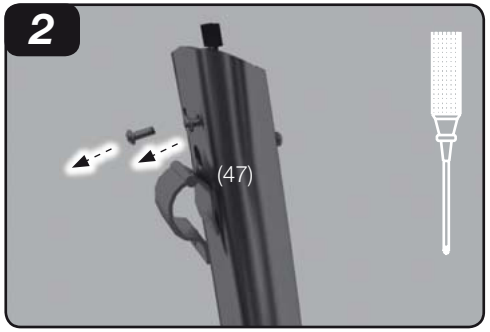
ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 9 29.06.2006 11:31:20 Uhr

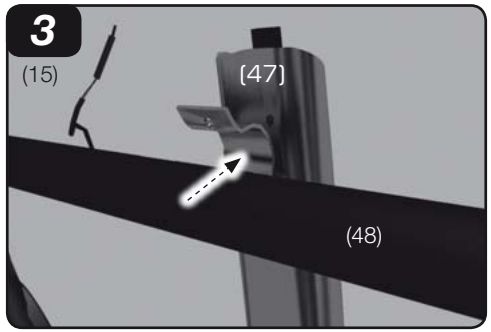
5. Montage des Lenkers und des Computers

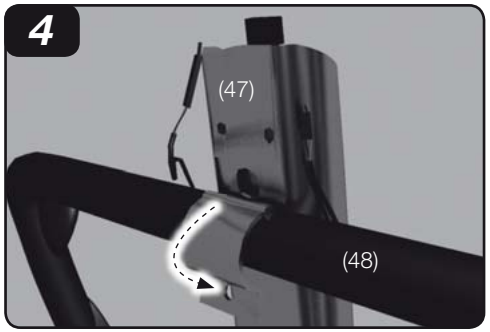
Schrauben Sie zunächst die 3 vormontierten Schrauben (38) aus der Lenksäule (47) heraus. Halten Sie jetzt den Lenker (48) an die Halteklemme (42) und verschließen Sie diese sorgfältig. Führen Sie die beiden Handpulskabel (15, 16) in die Lenkersäule (47), bis sie oben herausstehen. Den bereits vorverkabelten Computer (37) verbinden Sie jetzt mit dem Lenker (48) und der Säule (47), indem Sie den großen und die beiden kleineren Klinkenstecker (15) jeweils mit ihren Gegenstücken (16) verbinden. Achten Sie auch hier auf eine einwandfreie Signalübertragung durch eine feste Kabelverbindung. Jetzt stecken Sie den Computer auf die Lenkersäule und fixieren ihn auf der Rückseite mit einer der Schrauben (38). Auf der Vorderseite legen Sie die Computer-Halteklemme (42) an und schrauben sie mit den übrigen 2 Schrauben fest. Als letztes stecken Sie nun den Federring (86) und dann die Unterlegscheibe (93) auf die T-Schraube (68) und bringen diese an. Die T-Schraube sorgt dafür, dass Sie ganz leicht den Lenker in die von Ihnen gewünschte Neigungsposition bringen können.

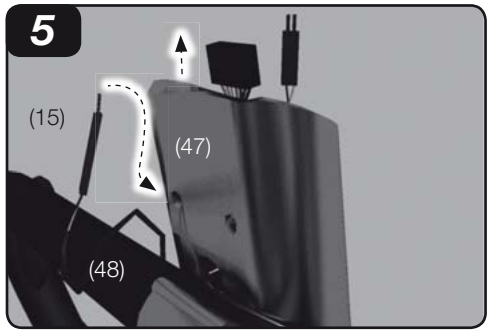
Achten Sie darauf, dass der Lenker mit der T-Schraube (68) immer fest an der Lenkersäule (47) befestigt ist.

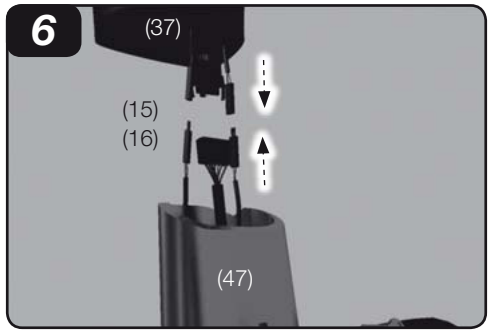
Das Computerkabel (15) dient der Steuerung des Tretwiderstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer (37).

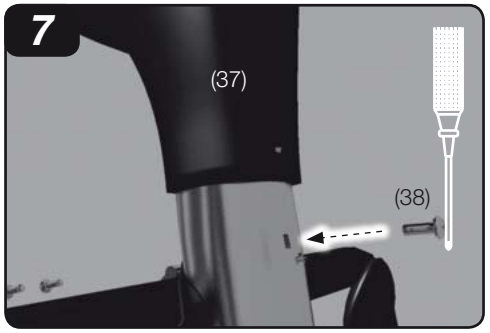


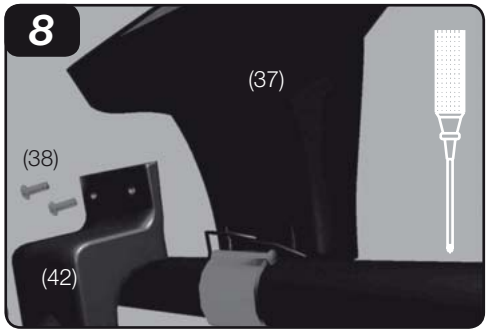


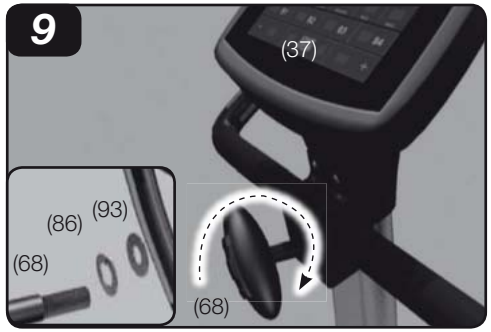








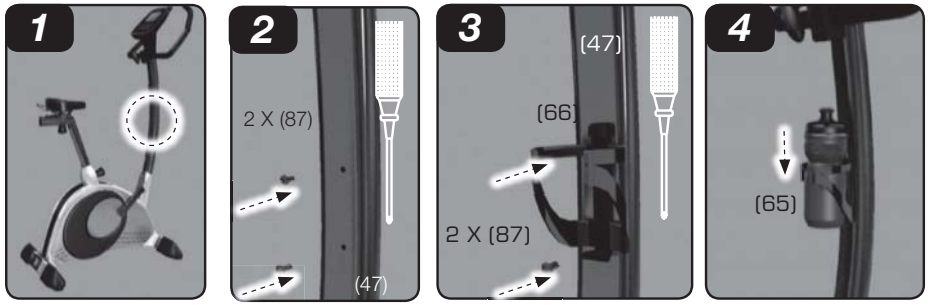




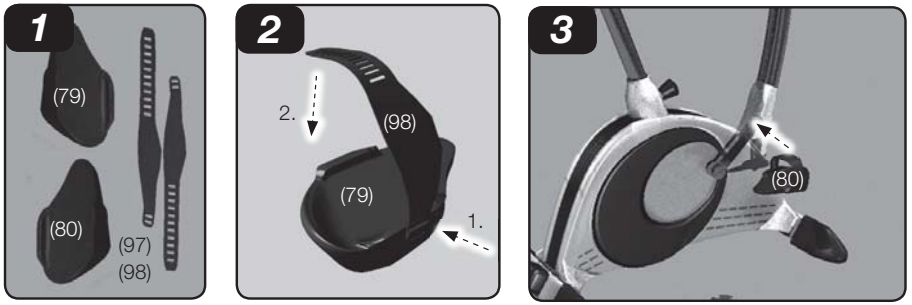
6. Montage des Trinkflaschenhalters

Schrauben Sie die 2 vormontierten Inbusschrauben (87) aus der Lenkersäule (47) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (66) an dieser Stelle.

Achten Sie während des Trainings darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

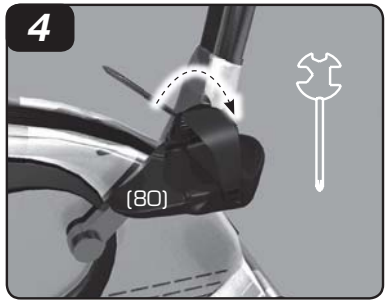


7. Montage der Pedale



Nach Fixierung der Sicherheitsriemen (97, 98) schrauben Sie die seitenrichtigen Pedale (79, 80) an die linke bzw. rechte Kurbel (20, 21). Die Schraubrichtung (rechts: im Uhrzeigersinn / links: in Gegenrichtung) ist an den Kurbeln angezeigt. Stellen Sie die Fußschlaufen (97, 98) so ein, dass Sie einen festen Halt auf den Pedalen haben.

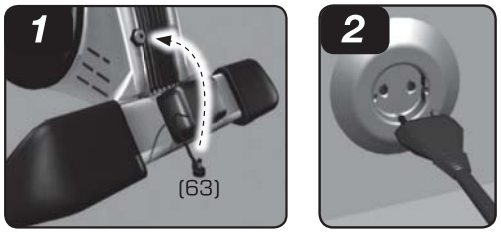
1. **Die Schraubrichtung zur Fixierung der Pedale (79, 80) ist sowohl auf der rechten als auch auf der linken Kurbel oberhalb des Gewindes durch Richtungspfeile gekennzeichnet.**
2. **Die Gewinde beider Kurbeln ermöglichen die Montage handelsüblicher Fahrradpedale.**
3. **Stellen Sie die Fußschlaufen (97, 98) so ein, dass Sie mit den Schuhen einen festen Halt auf den Pedalen haben. Verursachen die Sicherheitsriemen ein unangenehmes Druckgefühl, sind diese zu fest gestellt und sollten gelockert werden.**



8. Stromversorgung und Endkontrolle

Stecken Sie das eine Ende des Netzadapters (63) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.

Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung oder Bewegen des Gerätes aufzubewahren, wickeln Sie es um den am hinteren Standfuß befindlichen Adapter.



ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 11 29.06.2006 11:31:25 Uhr

Montage / Trainingshinweise

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 12 und 13.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane Sport Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane Sports Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, da diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
→ Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel „Einstellen der richtigen Sitzposition“, Seite 14.
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.
FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	**=**	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	**=**	**60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	**=**	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	**=**	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	**=**	**90–100 %**	**der MHF**

Die Gesundheitszone:

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach

ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 12 29.06.2006 11:31:27 Uhr

gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten

Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungarbeiten am Gerät ist das Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Geräteadapters aus der Stromsteckdose entfernt wurde und ordnungsgemäß am Adapterhalter aufbewahrt ist!

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Überprüfen, ob der Stromadapter richtig angeschlossen ist
Keine Kabelverbindung		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

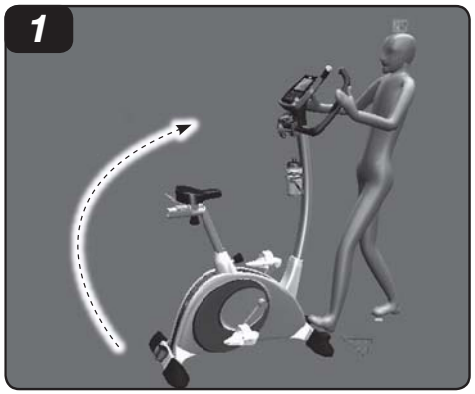
Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach 1 Minute wieder verbinden.

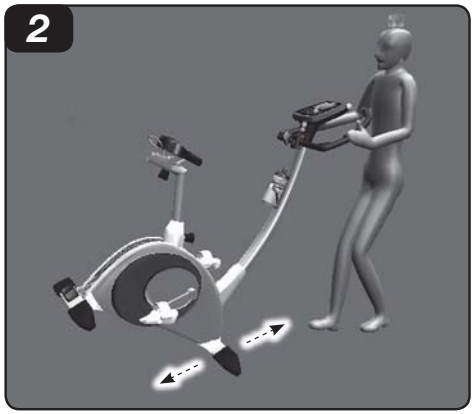
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 13 06.07.2006 13:59:08 Uhr

Transport / Bewegen / Sitzposition

Transport / Bewegen des Gerätes





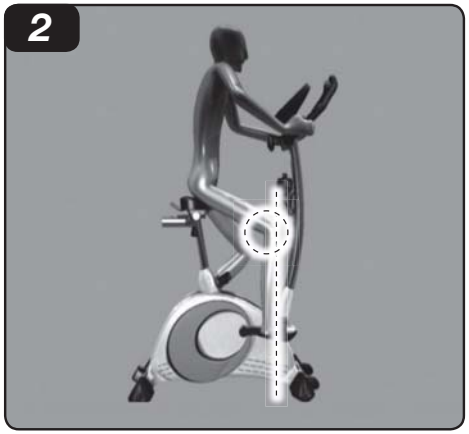
Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben und das Adapterkabel ordnungsgemäß zur Aufbewahrung um den Adapterhalter gewickelt ist.

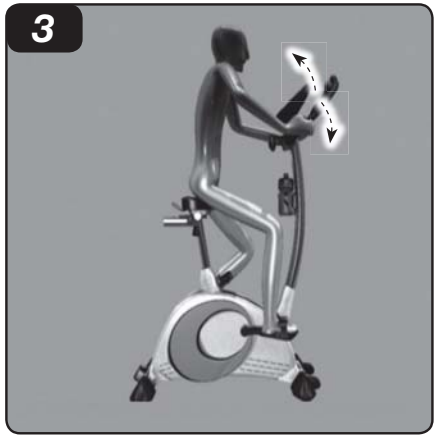
Fassen Sie das Gerät am Lenker (48). Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (56) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

Einstellen der richtigen Sitzposition





Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein.
Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden.
Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.

Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!

ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 14 29.06.2006 11:31:28 Uhr

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Während der Garantiezeit können defekte Ergometer kostenfrei durch unser Serviceteam ausgetauscht bzw. repariert werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück.
Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit unserem Serviceteam in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter unserer Servicehotline kurz an.
Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 17.00 Uhr zur Verfügung:

RC Sportgeräte Service
Telefon: 0800/020 30 45
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Computer-Bedienungsanleitung, die vollständig ausgefüllte Garantiekarte, die Originalverpackung und eine Kopie des Kassabeleges nicht vergessen.

Hotline Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,12/Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Wirbelstrom-Bremssystem

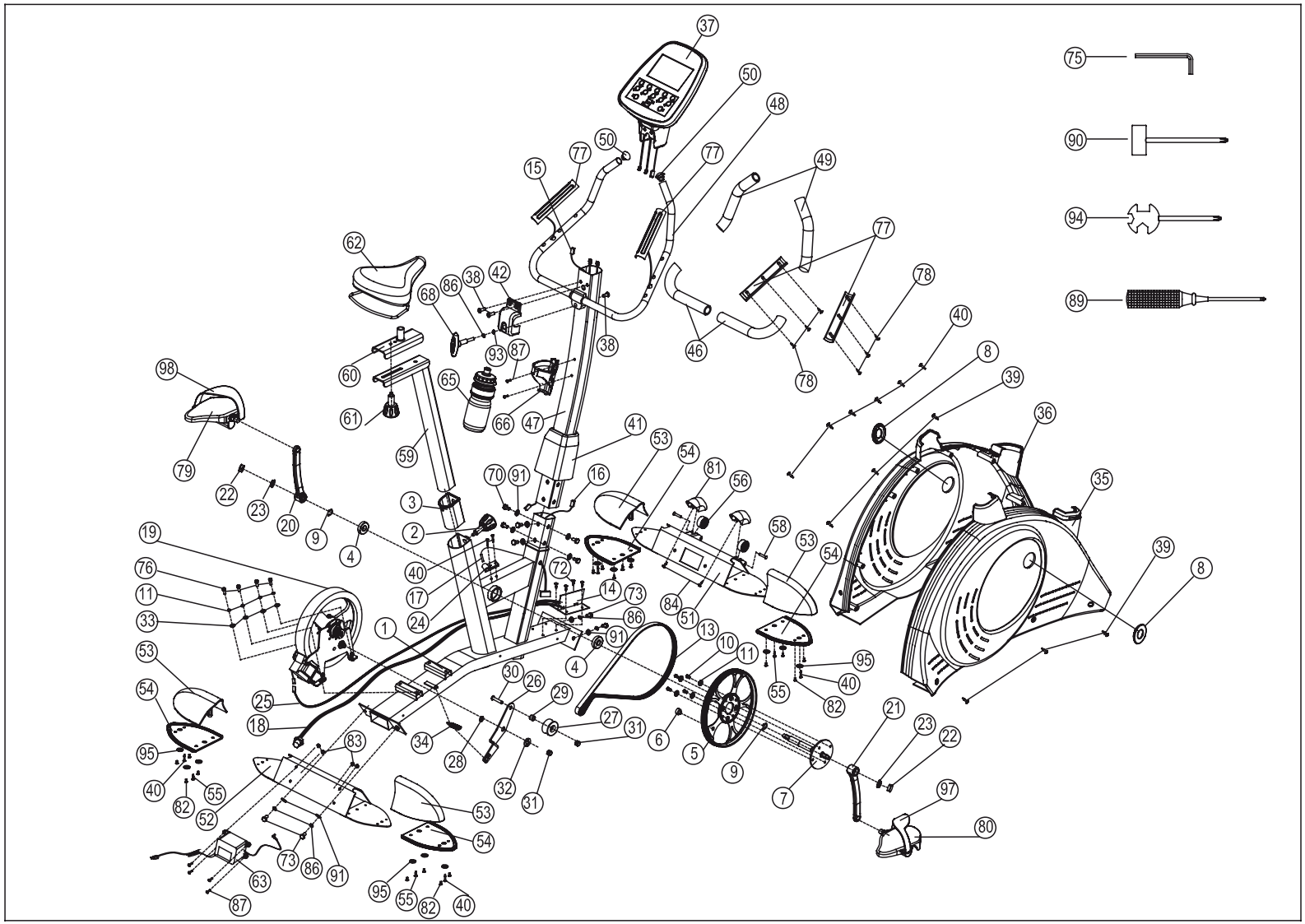
Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem PowerS6-Ergometer garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	**SEHR GUT**
Max. voreinstellbare Leistung	**400 Watt**
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	**SEHR HOCH**
Widerstand	**Elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)**
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	**Zeitgleich mit Computerbedienung**

ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 15 29.06.2006 11:31:29 Uhr

Explosionszeichnung



ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 16 29.06.2006 11:31:30 Uhr

Ersatzteileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Schnellverstellknopf für Sattelstütze, M16	1
3	Kunststoffhülse für Sattelstütze	1
4	Kugellager für Tretlager, NBK, 6203Z	2
5	Keilriemen-Führungsrad, ø 260 mm	1
6	Magnet, ø 15 mm	1
7	Kurbelwelle	1
8	Abdeckkappe für Kurbel	2
9	Federring, ø 17 mm	2
10	Schraube, M6 x 16	4
11	Federring, ø 6 mm	8
13	Keilriemen, 1126 J6, Hutchinson	1
14	Steuerungsplatine, 7004	1
15	Computerkabel, oberer Teil	1
16	Computerkabel, unterer Teil	1
17	Sensor	1
18	Stromkabel	1
19	Schwungrad mit Magnetbremse, EMS	1
20	Tretkurbel, links, 170	1
21	Tretkurbel, rechts, 170	1
22	Tretkurbel Abdeckkappe, 7/8“	2
23	Schraube zur Tretkurbelbefestigung, M10 x 1.25	2
24	Kunststoffhalter für Magnetsensor	1
25	Stromkabel für Magnetbremse	1
26	Spannbügel	1
27	Spannrolle, ø 50 x 25	1
28	Buchse, ø 14 x ø 10 x 4	1
29	Buchse, ø 15 x ø 10.5 x 11.5	1
30	Schraube, M10 x 30	1
31	Buchse, M10	2
32	Unterlegscheibe, ø 10 x 4	1
33	Unterlegscheibe, ø 6 x 2	4

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
34	Spannfeder, ø 2.5	1
35	Seitenschale, rechts	1
36	Seitenschale, links	1
37	Computer	1
38	Schraube, M6 x 16	3
39	Schraube, ST 4.2 x 19	6
40	Kreuzschlitzschraube, ST 4.2 x 19	6
41	Lenkersäulenverkleidung, unten	1
42	Lenkersäulenverkleidung, vorne	1
46	Schaumstoffüberzug, ø 30 x ø 21 x 305	2
47	Lenkersäule	1
48	Lenker, ø 22.2 x 1.5	1
49	Schaumstoffüberzug, ø 30 x ø 21 x 245	2
50	Endkappe, Lenker, ø 22 x 1.5	2
51	Standfuß, vorne	1
52	Standfuß, hinten	1
53	Abdeckkappe für Standfuß	4
54	Gummi-Standfußauflage	4
55	Kreuzschlitzschraube, ST 4.2 x 22	4
56	Transportrolle, ø 36.5 x 16	2
58	Lagerbolzen, ø 5 x 30	2
59	Sattelstütze	1
60	horizontale Sattelverstellschiene	1
61	Schnellverstellschraube für Sattel, ø 18 x M8	1
62	Sattel	1
63	Adapter	1
65	Trinkflasche, 78 g	1
66	Trinkflaschenhalter, 43 g	1
68	T-Schraube für Lenker	1
70	Schraube, M8 x 15	6
72	Platinenschraube, M4 x 12	4
73	Schraube, M8 x 20	4

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
75	Inbusschlüssel	1
76	Schraube, M6 x 16	4
77	Handpuls-Sensor	1
78	Kreuzschlitzschraube, ST 2.9 x 11	6
79	Pedal, links	1
80	Pedal, rechts	1
81	Transportrollenabdeckung	2
82	Schraube, M4 x 7	16
83	Mutter für Adapter, M5	4
84	Kreuzschlitzschraube, ST 4.2 x 16	2
86	Federring, ø 8	5
87	Schraube für Adapter, M5 x 16	6
89	Schraubenzieher	1
90	Steckschlüssel	1
91	Unterlegscheibe, ø 8	10
93	Unterlegscheibe, ø 8	1
94	Universalschraubenschlüssel, ø 5 x 90	1
95	Unterlegscheibe, ø 20 x ø 1.5	12
97	Sicherungsriemen für Pedal, rechts	1
98	Sicherungsriemen für Pedal, links	1

ROY_AldS_BDA_06_Mont_def.indd 17 03.07.2006 10:09:10 Uhr

5/2006

ROY_AldS_BDA_06_Mont_Umsch_def.i100 100

29.06.2006 11:35:13 Uhr